

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ВИКЛИКИ ТА НАПРЯМИ РОЗВИТКУ

Балабанова Л. М.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна*

Актуальність. Стресові ситуації, що виникають в умовах постійної небезпеки і підвищеного ризику для життя, накладають серйозний відбиток на психоемоційну сферу особистості, приводячи до зниження адаптаційних можливостей всього організму. Це створює передумови для виникнення порушень психічного психологічного і ментального здоров'я особистості та формування дезадаптивних способів поведінки. Реальні масштаби негативних наслідків війни, що ведеться в Україні, сьогодні важко оцінити, але однозначно можна стверджувати, що через постійну загрозу життю, втрату близьких, руйнування домівок та вимушене переселення цивільне населення нашої країни має підвищений рівень стресу та тривоги, що веде до розвитку хронічного стресу. Все це актуалізує нагальну потребу в розробці системної підтримки здоров'я населення і не тільки на загальнодержавному рівні.

Мета дослідження – виокремити значимі аспекти в збереженні, розвитку та відновленні ментального здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. В жовтні 2024 року Міністерство охорони здоров'я України затвердило Типове положення про Центр ментального (психічного) здоров'я, що стало важливим кроком у розбудові системи психосоціальної підтримки громадян. Його впровадження здійснюється в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за підтримки міжнародних партнерів і громадських організацій.

З наведеного слідує ніби- то тотожність понять визначення психічного і ментального здоров'я. Але сучасна наука розмежовує сфери психічного, психологічного і ментального здоров'я. Це пов'язано зі зверненням до різних підструктур особистості, або до різних рівнів, що регулюють активність людини в її життєздійсненні. І для розробки ефективної системи підтримки здоров'я і психологічних підходів до його відновлення в умовах хронічного стресу необхідно термінологічно визначитись.

Дійсно, виокремлюючи поняття психічного та фізичного здоров'я – ми маємо на увазі два важливі напрямки, які тісно переплітаються та глибоко

взаємозалежні. Більшість науковців вважає, що здоров'я – це нормальний стан організму, основною ознакою якого є здатність до значної пристосованості людини до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища.

Однак, зміна наукових і соціальних трендів дає нове розуміння цього феномену і наголошує на необхідності проводити диференціацію між психічним, психологічним та ментальним здоров'ям. Так, до критеріїв психічного здоров'я особистості, за К. Ясперсом, відносять збереженість психічних функцій людини, таких як: об'єм актуальної та оперативної пам'яті; рівень і здатність до переключення уваги, здатність до логічного мислення; до орієнтації в часі та оточуючому просторі. І дійсно, якщо людина втрачає пам'ять, якщо їй важко зосередитись, орієнтуватись, логічно мислити, то це є ознаками втрати саме психічного здоров'я. В психологічній практиці є психодіагностичні методи, які дозволяють виміряти ступінь порушення цих психічних функцій, а значить і ступінь порушення саме психічного здоров'я.

Але пошук людиною сенсу власного буття, сенсотворення власного життя та діяльності актуалізує спроби виокремлення науковцями психологічного здоров'я. На нашу думку, психологічне здоров'я характеризується: здатністю людини до встановлення динамічної рівноваги в вибудові внутрішньо-особистісних, міжособистісних взаємовідношень, а також в здатності до гармонійних відношень з оточуючим природним і соціальним середовищем для досягнення значимих для неї цілей соціально прийнятним шляхом [1]. Із наведеного слідує, що саме ціннісно-смилова сфера особистості, яка і визначає систему відношень до себе, до інших та до оточуючого світу разом з усвідомленням сенсу власного буття та загальнолюдських цінностей і є критеріями психологічного здоров'я та основою конструктивного переосмислення власних переживань. І сучасна психологічна наука має в своєму арсеналі психо-діагностичні інструменти, які дозволяють оцінити міру психологічного здоров'я особистості. Практична психологія напрацювала шляхи допомоги людині в складних життєвих ситуаціях. Способи подолання життєвих проблем стосуються питань трансформації підсвідомих психологічних стереотипів, бар'єрів спілкування, оволодіння різноманітними методами саморегуляції та релаксації, реконструкції когнітивно- поведінкової сфери, тощо.

Суттєвим кроком в аналізі зазначеного вище аспекту проблеми став вислів В. Москальця [2] про те, що у вітчизняній психології не враховується трансцендентна природа особистості, її космічне походження, не аналізуються духовні феномени людини. Духовність – це не продукт культури, «це вищий момент людської індивідуальності. Вона задає головну мету життя та розвитку людини» [3, с. 133]. На нашу думку, вона визначає світогляд особистості і тісно пов'язана з її свідомістю, її ментальністю і, як наслідок, з ментальним здоров'ям. Виявивши неоднозначність в трактуванні феномена ментального здоров'я, ми

звернулись до термінологічних визначень. Ментальність, менталітет (від лат. *mens (mentis)* – спосіб мислення, склад душі) – сприйняття та тлумачення світу, що поширене в певній спільноті та виражається в її соціокультурних феноменах. Виходячи з цього, ментальне здоров'я – це більш широке поняття, яке охоплює психічне, психологічне та соціальне благополуччя. Для його збереження та відновлення, в умовах втрати звичних конструкцій, на які спиралась людина в буденному житті, необхідно відновити у людини усвідомлення власної богоподібної природи. Відновити віру в божественне походження світу і почати вибудовувати тісні взаємозв'язки з космічними силами не на основі страху та законів виживання, а на основі безкорисливої турботи, доброти та любові.

Відсутність єдиного погляду на природу людини, причин виникнення психічних та особистісних розладів не дозволяє надати суттєву допомогу особистості, попередити виникнення психоемоційних розладів, відновити в умовах хронічного стресу. Тому постає необхідність в умовах глобальних перетворень почати доносити до широкого загалу знання про інформаційно-енергетичну природу людини, голографічну структуру пам'яті та фрактальну організацію її фізичного тіла. В академічну науку, університетські навчальні програми необхідно запровадити курси в яких людина предстає як багаторівневе інформаційне утворення, в основі якого міститься індивідуальна Свідомість людини, яка, в свою чергу, є фракталом Свідомості Всесвіту. Для збереження і відновлення ментального здоров'я необхідно знати, що кожна клітина, кожен орган нашого організму має свій рівень свідомості і їх взаємодія між собою та з навколишнім середовищем відбувається на основі резонансу частотно-коливальних процесів. Людині необхідно зрозуміти, що її сутністю є Свідомість, могутній інструмент завдяки якому людина може змінювати власну фізіологію, психоемоційний стан, визначати сценарії розвитку свого майбутнього, взаємодіяти з навколишнім світом. Вивчення законів ментального інформаційного виду взаємодії людини і природного середовища, підвищення рівня розвитку свідомості людей – це і повинно бути покладено в основу збереження ментального здоров'я особистості.

Література:

1. Балабанова К.В., Перелігіна Л.А., Балабанова Л.М. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Український психол. журнал*: КНУ ім. Т. Шевченка. К., 2018. № 4 (10). С. 7-19.
2. Москалець В.П. Психологічне обґрунтування української національної школи. Львів: Світ. 1994., 120 с.
3. Савчин М.В. Духовний потенціал людини. Івано-Франківськ. Місто НВ, 2010, 508 с.